

やってみましょう！デュアルタスク

その2



その1はいかがでしたか？

椅子に座って、足踏みしながら〇〇します。

①足踏みしながら好きな歌を歌いましょう♪



だんだん
ドキドキ
ポカポカ

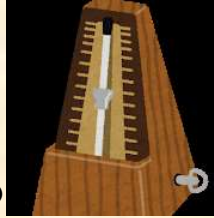
歌いながら、肘を曲げて腕を前後に振ってみましょう。



適度に水分補給を！

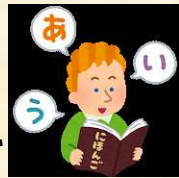


②足踏みしながら手をたたきましょう。



足踏みと同じテンポや

はやく・ゆっくりなど変化させてみましょう。



③足踏みに合わせて

あいうえおから順番に 50 音を言ってみましょう。

いろはにほへと にもチャレンジ！



その3に続きます